

西東京市 きらっと プログラム

NEW 12月からのNEWレッスン

月	火		水		木		金			土			日		
	第2体育室	第2体育室	武道場	第1体育室	武道場	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室	武道場	多目的室	第2体育室	武道場	第1体育室	第2体育室
9:00		1月より共通定期プログラムに変更します。		9:15~10:30 初めてエアロ 長尾 (60)											
10:00		9:30~10:30 体幹運動 スタッフ (35)	9:30~10:30 ヨガ 中島 (25)												
11:00		10:45~11:35 バドミントン・テニス 石川・スタッフ (30)	10:45~11:45 子連れヨガ 中島 (30)	10:45~12:00 エアロピクス初級 長尾 (60)											
12:00		12:00~12:50 ZUMBA 星野 (30)													
13:00			12:30~13:30 アロマヨガ 今田 (40)												
14:00		13:15~14:15 ボールコンディショニング 中島 (30)	13:45~14:45 産後のカハローピラティス つだ (25)												
15:00		15:15~16:30 クラシックバレエ入門 (女性) おおき (25)	12月より 始まります！ NEW	13:30~14:30 健康体操 金 (50)	13:45~14:45 フラダンス いけだ (35)										
16:00			12月より 始まります！ NEW	15:15~16:30 ジュニアバドミントン 教室 宗形 (20)	15:30~16:30 運動あそび① スタッフ (25)										
17:00		16:45~18:00 クラシックバレエ (女性) おおき (25)		16:30~17:45 中学生バドミントン 教室 宗形 (20)	16:45~17:45 運動あそび② スタッフ (25)										
18:00			1月よりレッスン名が 変わります。												
18:30~19:30	18:30~19:30 初めてヨガ 森 (35)	18:40~19:30 初めてのヒップホップ 倫子 (35)													
19:45~20:45	19:45~20:45 アディダスポウジング 秋山(清) (30)	19:45~20:45 ピラティス 山村 (35)													
21:00															

隔週で行います。
日程はスタッフまで！

1月より共通定期
プログラムになります。

調整中

木曜日の12:45~13:45レップリーボックスは、現在調整中とさせて
いただいております。レッスンが決定次第、お知らせいたします。
ご理解のほど、よろしく願いたします。

 当日参加レッスン
 共通定期プログラム
 月会費制カルチャースクール
 子供教室

西東京市体育施設 きらっと
指定管理者 東京ドームグループ